Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salmão ao Alecrim e Pimenta Rosa com Quinoa



Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para o Salmão:

- **Medalhões de Salmão PESCANOVA 1 emb.**
- Sal e pimenta rosa q.b
- Alecrim.

Para a Quinoa, Espargos e Tomate:

- Azeite e sumo de limão q.b
- Quinoa 160g
- Dente de alho 1 unid
- Espargos verdes 150g
- Tomate cereja 150g

Preparação

Preparação do Salmão:

1. **Descongelar** os **medalhões de salmão.**
2. Temperar com **sal, alecrim e pimenta rosa**.
3. **Saltear** numa **frigideira** antiaderente untada com **azeite** por 4 a 5 min. de cada lado aprox.

Preparação da Quinoa, Espargos e Tomate:

4. **Cozer a Quinoa** em água com sal.
5. **Saltear** em azeite e alho picado, os **espargos verdes** cortados em pedaços e o **tomate cereja, temperar** com sal.
6. **Juntar tudo e temperar** com azeite e sumo de limão.

Para finalizar:

7. **Servir** os **medalhões de salmão** com a **quinoa** .

Produtos Associados



Lombos de Salmão com Pele

250 g



Medalhões de Salmão

400 g



Filé de Salmão

450 g



Lombos de Salmão

250 g